



# Tennis Fit

Uniek programma voor 45+



Tennis Fit Training • Trainers Toss • Expert Meeting



Jeugd partner

Official supplier

Media partner

Partner

# Zo lang mogelijk fit op de baan staan? Met Tennis Fit gaat dat zeker lukken!

Wij verzorgen speciaal voor jou als 45+'er een compleet programma, zodat je zo lang mogelijk fit en blessurevrij kunt genieten van tennis. Het compacte programma bevat drie onderdelen: Tennis Fit Training, Trainer Toss en Expert Meeting.



## Tennis Fit Training

In plaats van een normale lessenreeks (van bijvoorbeeld 18 lessen), bieden we je een compacte en verkorte reeks van Tennis Fit Trainingen aan. De Tennis Fit Training wordt verzorgd door een ervaren trainer. Tijdens deze training ligt de nadruk op (tactische) spelverbetering en het voorkomen van blessures. Je doet vooraf eerst een gezamenlijke warming-up en na afloop drink je gezellig een drankje met elkaar.

*Deelnemer*

***“Ik ben verbaasd dat ik op mijn leeftijd ook nog nieuwe dingen kan leren.”***

## Trainers Toss

Tossen is een balletje slaan met en tegen andere leden van de club. Het is een leuke manier om tegen verschillende tegenstanders te spelen en ook om andere leden te leren kennen. De Trainers Toss biedt daarnaast ook de begeleiding van een tennisleraar, die adviezen geeft tijdens het spel over tactiek, verschillende oefeningen verzorgt, tips geeft over blessurepreventie en zorgt voor de gezamenlijke warming-up. Daarnaast bepaalt de tennisleraar de indeling naar de juiste speelsterkte: zo kan iedere deelnemer op zijn eigen niveau een sportief balletje slaan met en tegen andere clubleden.

## Expert Meeting

We gaan je helpen te voorkomen dat je een blessure krijgt. En we vertellen hoe je er sneller van herstelt mocht je toch een blessure krijgen. Dat doen we tijdens een Expert Meeting: een informatiebijeenkomst waarin gesproken wordt over het voorkomen en herstellen van blessures. Verschillende experts – bijvoorbeeld een fysiotherapeut of een bewegingswetenschapper – vertellen dan hoe je zo lang mogelijk fit kunt blijven.

***Meld je aan voor de onderdelen die jou aanspreken.***

***Meer informatie hierover kun je krijgen van de tennisleraar op jouw club.***

[www.knlbtb.nl/tennisfit](http://www.knlbtb.nl/tennisfit)